

4月 22日（月）今日の盛り付け

大皿：ちくわの磯辺揚げ
いかの天ぷら
アーモンド和え

大碗：煮込みうどん

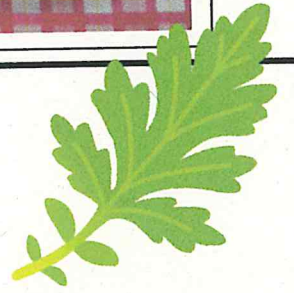
小碗：若草だんご2個

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

よもぎ



今日の^{わかさ}若草だんごには、^{きざ}刻んだ^ねよもぎを練りこんでつくっています。
よもぎには独特の^{かお}香りがあり、お灸^{きゅう}のもぐさとして使われているのが有名です。古くから食用の他にも、漢方^{しょうやく}の生薬として食べる、飲む、^つ浸ける、香りを^か嗅ぐなど万能薬として使われてきました。食用のものは若い^め芽の部分を使います。そのため、芽が^{しゅん}つめる春の今の時期が旬で美味しい時期になります。

栄養・・・よもぎには体によい成分がたくさん入っています。まず、^{ベータ}β-カロテンが豊富で、髪^{かみ}の健康や視力^{しりょく}の維持^{いじ}、粘膜^{ねんまく}や皮膚^{ひふ}、肺などの呼吸器を守る働きを持っています。昔から生薬^{しょうやく}の止血剤^{しけつざい}として用いられてきましたが、よもぎに^{ふく}含まれるビタミン K には血液^{けつえき}の凝固^{ぎょうこ}に関わる成分をつくる助けになる働きがあります。また、^{ふようせいしょくもつせんい}不溶性食物繊維も多く含まれていて、有害な物質^{ふく}を吸着して体外に^{はいしゅつ}排出してくれる働きがあります。

だんごは^{のど}喉に詰^つまらせないように^{あせ}焦らずよく^か噛んで食べるようにしましょう。よく噛むとだんごの風味もよくわかります。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^♪